Ernährungsprotokoll vom: _____ (Bitte Ausfüllhinweise beachten)

Uhrzeit	Dauer	Lebensmittel	Menge	Bemerkungen				
				1. In welcher Situation?	2. In welcher Verfassung?	3. Hättest Du Hunger?	4. Wie fühlst Du Dich nach dem Essen?	5. Wie fühlst Du Dich nach 30 bis 60 Minuten?

Getränke: ____ L | | | | | | | | | | | | | | |

Welche Getränke: _____

_____

Bemerkungen: _____

_____

_____